

7月 給食だより

平成30年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨が明けると、太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきます。たくさん汗をかくと熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。今月は七夕やプール遊び、夏祭りなど、行事がたくさんあります。楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



なすとピーマンのみそ炒め

【大人2人・子ども2人分】

- ◎ごま油…適量
- ◎豚こま肉…150g
- ◎ナス…150g
- ◎にんじん…80g
- ◎ピーマン…30g
- ★みそ…大さじ1
- ★砂糖…小さじ2と1/2
- ★しょうゆ…小さじ1/2
- ★酒…小さじ1/2

【作り方】

- ①ナスは半月切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて、にんじん、ナス、ピーマンを加え、炒める。
- ④火が通ったら、②の調味料で味を調える。



ひまわり組 炊飯当番

ひまわり組では炊飯当番を行っています。朝、その日のお当番さんが米ときをし、教室で炊飯器でお米を炊きます。最初は恐る恐る米ときをしていた子ども、今は慣れた手つきで楽しそうに行っています。炊けたご飯も自分たちで配膳しています。「いいにおい!」「あったかくておいしいね!」と炊きたてのご飯に喜んでいました。お家でもお手伝いしてるよという声を聞き、嬉しかったです♪



ゆり組 枝豆のもぎとり

これからが旬の枝豆のもぎとりを行いました。においや感触を確かめながら、次々にもぎとっていき、あっというまに終わってしまい、「もっとやりたい!」と言っていた子どももいました。もいだ枝豆は給食の時間にいただきました。



★食育集会★「よく噛んで食べることの大切さを知ろう」

6月4～10日は歯と口の健康週間でした。現代の食事はやわらかいものが多く、昔に比べて噛む回数が少なくなり、咀嚼力が弱くなったと言われています。よく噛んで食べると、肥満や虫歯予防、味覚や脳の発達につながり、体にとってよいことがたくさんあります。暑くなり、食欲が落ちることもありますが、よく噛んでよく食べて、毎日元気に過ごせるといいですね。

